

€0,99 | \$1,22 | MEX\$ 24 | S/.4,2 | ¥127

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 14 | ABRIL 2022

*Recetas de
temporada*

*HUEVOS
ESCOCESES*

SECRETOS ^{DE}
UN CATADOR

PASTA AL HORNO

EL CHEF MARCO GIANCANE COMPARTE SU RECETA
TRADICIONAL CON ALBÓNDIGAS Y HUEVOS

Siempre con la sonrisa

Quien al molino va, enharinado saldrá... recita un antiguo dicho. Yo experimenté hacer un huevo de chocolate utilizando un globo y... me llené de chocolate.

El piso, el techo, mi ropa... toda la cocina estaba llena de gotitas de chocolate. Todo está grabado en mi video de YouTube "¡HUEVOS de PASCUA sin molde!" Si no lo vieron, les recomiendo verlo. Hubiera podido apagar la cámara y hacer otro video pero ese día elegí terminarlo a la ligera, reirme un rato y terminar de grabar el tutorial. Cuando algo va mal en la vida, queridos buengusteros, es mejor sonreír frente a los problemas, derrotas, desgracias y volver a empezar, siempre con buen espíritu y optimismo. Sonreír libera endorfinas, reduce el estrés, y eso nos da más fuerza para superar las dificultades.

Este mes los quiero acercar a la primavera, que en el hemisferio norte ha llegado hace pocos días, al Ramadán -que nuestros amigos musulmanes acaban de empezar- y a los hermanos ucranianos que, a pesar de lo que está pasando en su país, tienen la fuerza de sonreír y seguir adelante.

Muchas son las sonrisas bonitas que vas a encontrar en este número de BUENGUSTEROS. Difícil decir cuál es la más bonita, pero les puedo asegurar que todas tienen detrás su propia batalla.

Empezaría por Tatiana Marusyk, nuestra lectora ucraniana, que nos enseña a preparar un plato típico de su país, el Boršč. pág. 22.

Martina Dibernardo nos prepara un pastel marmolado vegano para festejar la Pascua (pág. 6) y Laura, un lemon pie para celebrar el comienzo del Ramadán (pág. 8).

Serena Quarta comparte con nosotros su pasión por el reciclaje creativo enseñándonos a preparar collares y aretes con material que puedes encontrar en casa (pág. 12), mientras



Mi primer intento de huevo de Pascua

Néstor y Carolina nos llevan de viaje por la hermosa Río de Janeiro (pág. 16). Buena comida, hermosos viajes y tantas pasiones... nos falta solo un buen vaso de vino, bien elegido y tomado con moderación.

¿Cómo hacemos para elegir un buen vaso de vino y disfrutarlo bien? En esto nos ayuda Rosy que, gracias a su rúbrica de vinos, nos está transmitiendo la cultura del mágico mundo de la enología (pág. 20).

¿Te gustaría ser el próximo/a en salir en Buengusteros?
¡Entonces envíame tu receta!! Mándame los ingredientes y los pasos de tu receta a marco@cocinaconmarco.com
Toma fotos del plato y de ti mientras estás cocinando. ¡Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

¡Que tengan una hermosa vida! ¡Los quiero mucho!

MARCO GIANCANE
AUTOR

ÍNDICE



4 PASTA DE PASCUA
AL HORNO CON HUEVOS DUROS Y ALBÓNDIGAS



19 HUEVOS ESCOCÉSES
CRUJIENTES POR FUERA Y SUAVES POR DENTRO



15 ESPÁRRAGOS ENVUELTOS
EN MASA DE HOJALDRE

06 Pastel marmolado
suave y esponjoso 

08 Lemon Pie
para celebrar la llegada del Ramadán 

16 Río de Janeiro
ciudad y playa

22 Boršč
una receta típica de Ucrania

10 De temporada
lo bueno de esta época en todas las partes mundo

12 Papel para llevar
instrucciones para realizar un par de pendientes y un colgante

20 Secretos de un catador
los consejos de nuestra sommelier Rosy

24 Cómics de Teddy
las aventuras del panda más famoso de YouTube

Pasta de Pascua al horno



*Un clásico de la cocina rural italiana.
Humilde pero delicioso*

DIFICULTAD: Media
TIEMPO: 20 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

600 g Pasta Rigatoni
4 huevos medianos
3 cdas Parmigiano Reggiano
300 g Scamorza (u otro queso que se derrita)

PARA LAS ALBÓNDIGAS

250 g Cerdo picado
150 g Salchicha
100 g Parmigiano Reggiano rallado
100 g Pan rallado
2 cdas Perejil picado
4 huevos duros
Sal y pimienta negra al gusto
1 litro Salsa de tomate
1 cebolla dorada
1 diente de ajo
4 cdtas Aceite de oliva extra virgen
5 hojas Albahaca

PARA LA BECHAMEL

1 litro Leche entera
80 g harina 00
80 g Mantequilla
1 pizca nuez moscada

PREPARACIÓN

Albóndigas: Pelamos la salchicha y la picamos. En un bol unimos la carne picada, la salchicha y el queso parmesano rallado. Picamos en el momento el perejil y lo agregamos a la carne.

Agregamos el pan rallado, los huevos y sazonamos con sal y pimienta. Trabajamos la masa con las manos durante un minuto hasta obtener una mezcla homogénea. Tapamos con un trapo limpio y dejamos descansar 10 minutos.

Damos forma a las albóndigas, haciéndolas de unos 10 g cada una, y las dejamos a un lado. En una sartén grande ponemos tres cucharadas de aceite y la cebolla picada finamente. Dejamos sudar la cebolla durante dos minutos a fuego suave y agregamos la salsa de tomate. Agregamos sal y dejamos cocinar un par de minutos a fuego lento, revolviendo de vez en cuando.

Texto de EnLaCocinaConMarco 
Composición de Fiorediz 

Vertemos las albóndigas en la salsa y las dejamos cocinar a fuego lento durante 15 minutos; de vez en cuando removemos con delicadeza. Luego agregamos las hojas de albahaca picadas y apagamos el fuego.

Bechamel: calentamos la leche en un cazo. En una sartén aparte derretimos la mantequilla a fuego lento. Agregamos la harina y removemos enérgicamente con un batidor manual para evitar que se formen grumos. Cuando la mantequilla toma color almendra agregamos la leche caliente poco a poco. Sazonamos con sal, pimienta, nuez moscada y cocinamos la bechamel removiendo con unas varillas durante unos 5 minutos o hasta que la salsa quede compacta y fluida al mismo tiempo. Tapamos la bechamel para que no se seque y la dejamos a un lado.

Hervimos la pasta en abundante agua con sal y escurrir a la mitad del tiempo de cocción.



**HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA**



Mientras tanto, cortamos el queso en cubos pequeños y los guardamos a un lado.

Agregamos la salsa de albóndigas a la pasta y mezclamos bien.

Ponemos una fina capa de bechamel en el fondo de una fuente para horno y creamos un primer piso de pasta y albóndigas. Ponemos la mitad de los huevos duros cortados en rodajas.

Agregamos la mitad del queso cortado en cubitos y luego espolvoreamos con la mitad del queso parmesano rallado. Agregamos unas cucharadas de bechamel y procedemos con una segunda capa de pasta y albóndigas.

Completamos la capa con el resto de huevos troceados. Espolvoreamos con queso en cubos y sumamos bechamel. Espolvoreamos con el queso parmesano rallado restante y horneamos a 180 °C, en horno precalentado, durante unos 15 minutos. A continuación, ponemos la función del horno en modo Grill a 240 °C y doramos durante unos 10 minutos o hasta que la superficie esté dorada. Dejamos reposar a temperatura ambiente durante 5 minutos y... ¡a disfrutar!



PASTEL MARMOLADO



VISITA LA
PÁGINA
DE MARTINA



Texto y foto de 
Martina Dibernardo 

Para mi familia, la mañana de Pascua siempre ha sido una oportunidad para reunirse y desayunar juntos. En la mesa nunca faltaba el chocolate, los dulces típicos de Pascua (la tarta de queso, el "casatiello", la "colomba"), huevos y salami.

Incluso antes de volverme vegana y especialmente cuando era niña, solo comía chocolate de todo esto; por eso, cada año aparecía en la mesa un postre no tradicional, con el fin de complacer a todos. Uno de estos dulces era el pastel marmolado, que cuando era niña pensaba que era "mágico". Este mes lo prepararé en versión vegana, para saborear esa magia.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 50 minutos

INGREDIENTES PARA MOLDE 18 cm

Masa de vainilla:

- 150 g de harina de espelta
- 25 g de azúcar de coco
- 150 g de leche de soja a t. ambiente
- 45 g de aceite de girasol
- 6 g de levadura
- Vainilla en polvo

Masa de cacao:

- 130 g de harina de espelta
- 20 g de cacao
- 25 g de azúcar de coco
- 150 g de leche de soja a t. ambiente
- 45 g de aceite de girasol
- 6 g de levadura

PREPARACIÓN

Preparo dos masas separadas, una con cacao y otra con vainilla.

Enciendo el horno a 180 grados estáticos.

Tamizo la harina, el cacao y la levadura en uno de los dos boles, y añado el azúcar, la leche y el aceite poco a poco, mezclando con unas varillas. Habiendo obtenido una masa suave y densa, repito el procedimiento en el recipiente de la masa de vainilla.

Preparo un molde de 18 cm de diámetro y vierto dos cucharadas de masa de vainilla en el centro; por dentro vierto dos cucharadas de masa de cacao, y sigo con este orden hasta terminar la

masa. Hornear durante 40 minutos en la parrilla central del horno, comprobando la cocción con un palillo. Dejo que se enfríe durante diez minutos en el molde, luego transfiero el pastel a una rejilla elevada.

Estamos listos para cortar el pastel y descubrir la magia.

Ningún niño con un paladar delicado y ningún vegano sufrirá más con mi desayuno de Pascua.

Deseo que todos pasen la Pascua con sus seres queridos, rodeados de amor y buena comida, sin sufrimiento.

Martina



LEMON PIE



VISITA LA PÁGINA
DE LAURA

Texto y foto de [paraiso_de_sabores](#)  

DIFICULTAD: media

TIEMPO: 40 minutos

INGREDIENTES: bandeja 28 cm

para la masa:

250 g. harina de trigo para todo uso

100 g. mantequilla

80 g. agua

una pizca de sal

para la crema de almendras

60 g. almendra cruda molida

60 g. mantequilla

60 g. azúcar

1 clara de huevo

para crema de limón

100 g. de limón exprimido

100 g. mantequilla

100 g. azúcar

100 g. yema de huevo

para Merengue Italiano

160 g. clara de huevo

320 g. azúcar

160 g. agua

4 gotas de limón

PREPARACIÓN

Empezamos preparando la masa.

En un bol añadimos la harina con la mantequilla y mezclamos hasta conseguir una textura arenosa, cuando hemos conseguido la textura arenosa añadimos el agua con sal e incorporamos bien pero sin trabajar demasiado la masa, hacemos una bola con la masa, la envolvemos en papel film y la guardamos en el frigorífico durante 30 minutos.

Mientras tanto preparamos la

crema de almendras, añadimos en un bol la almendra, la mantequilla y el azúcar y con la ayuda de una espátula los mezclamos bien hasta conseguir una crema, cuando tenemos la crema añadimos por último la clara de huevo y volvemos a mezclar hasta incorporar bien. Una vez bien incorporada la clara de huevo, la crema está lista, la reservamos y vamos con el siguiente paso.

Engrasamos el molde con un poco de mantequilla, ponemos también el horno a precalentar a 180 °C con el fuego arriba y abajo, pasados los 30 minutos sacamos la masa del frigorífico ponemos un poco de harina sobre la mesa del trabajo y con la ayuda de un rodillo estiramos la masa de unos 3 milímetros de grosor. Comprobamos si cubre el molde la masa y si es así recogemos la masa con la ayuda del rodillo y la colocamos en el molde.

Presionamos los bordes con los dedos y cortamos la parte sobrante con la ayuda del rodillo.

Pinchamos la masa con un tenedor para que no suba durante el horneado añadimos la crema de almendras y repartimos por toda la base de la tarta.

Acto seguido metemos la tarta en el horno con el horno precalentado a 180 grados con el fuego arriba y abajo a media altura y sobre las



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA

rejillas del horno durante 40 minutos aproximadamente. Pasados los 40 minutos, ya tenemos la base de la tarta lista, la reservamos y vamos con el siguiente paso.

Vamos a preparar la crema de limón.

Añadimos todos los ingredientes en un cazo y llevamos el cazo sobre el fuego lento, mezclamos sin parar hasta que la crema empieza a hervir y retiramos del fuego. Añadimos la crema de limón sobre la base de la tarta, la repartimos bien y la guardamos en el frigorífico.

Por último preparamos el merengue italiano.

Añadimos en el bol de la batidora las claras de huevo y las 4 gotas de limón y dejamos la batidora a punto para cuando lleguemos a los 90°C con el almíbar empezar a batir las claras.

Para preparar el almíbar añadimos en un cazo todo el azúcar y el agua y llevamos el cazo sobre el fuego y hervimos el almíbar hasta llegar a 118 °C - 120 °C. Una vez llegados a esta temperatura, apagamos el fuego, las claras de huevo estarán a medio montar, añadimos el almíbar recién quitado del fuego.

Lo añadimos en forma de hilo mientras que seguimos batiendo, es importante no tocar las espas de la batidora con el almíbar ya que formaría los cristales en el merengue. Una vez añadido el almíbar batimos hasta conseguir que se pierda la temperatura y quede con un cuerpo bien espeso, es decir que le podamos dar la vuelta al bol y que no se caiga. Cuando está listo, lo colocamos en una manga pastelera y decoramos la tarta al gusto. Por último, quemamos el merengue con la ayuda de un soplete.

Y la tarta de limón está lista para servirla, ¡os prometo que está para chuparse los dedos!

Laura



CANADÁ



RUIBARBO: una planta amarga que se utiliza mucho en mermeladas y para preparar la famosa Tarte à la rhubarbe.



PASTINACA: es una raíz que utilizamos muchísimos para darle sabor a guisos y sopas.



WALLEYE (*Sander vitreus*): Estos peces se capturan al final de la tarde en días ventosos o en la noche. En Canadá hay muchas empresas que los crían.



vanessadiazfontaine

Producción
de **TEMPO**

ARGENTINA



NARANJA: las primeras de la temporada. Son todavía ligeramente agrias pero el sabor es extremadamente fresco.



BATATA: vegetal de uso versátil ya que hay muchas formas de consumirla, frita en bastones, hervida en guisados, a las brasas o el famoso dulce de batata.



CALAMAR: muy utilizado en la gastronomía argentina, ya sea en guisados de mar, rellenos a la parrilla o en forma de aros empanados y fritos (RABAS)



Néstor

ITALIA



FRESAS: alegra la llegada de la primavera esta deliciosa fruta.



ESPÁRRAGOS: en los campos no cultivados, cerca de los muros de piedras, podrás encontrar esta deliciosa verdura silvestre.



ANCHOAS (*Engraulis encrasicolus*): un pescado extremadamente humilde pero delicioso.

JAPÓN



BIWA: nosotros lo conocemos como níspero. Pocos saben que es un fruto originario de Japón.



NIRA: conocido como cebollino, cebolla de hoja o cebolla china es una hierba muy aromática.



SAWARA (*Scomberomorus niphonius*): en el pasado se pescaba solo al principio de abril y por esto en Japón lo llamamos "el pescado de primavera".

Productos
de la
Primavera



cocinaconmarco



paraiso_de_sabores



kumitalia

MARRUECOS



RAMADÁN. El mes de abril de este año es el mes sagrado. Por esto he pensado de compartir los típicos que comemos en esta temporada tan especial



DÁTILES: se comen muchísimo en este mes de Ramadán ya que se rompe el ayuno con dátiles y un vaso de leche.



HARIRA: su alto poder nutritivo la hace especialmente apreciada para el iftar del ramadán.



FRUTA SECA: Almendras, Nueces, cacahuetes, pasas de uva.

PAPEL PARA LLEVAR



RÚBRICA DE RECICLAJE CREATIVO Y SOSTENIBILIDAD

VISITA LA PÁGINA DE SERENA



Texto y foto de Serena Quarta 

Con el comienzo de la primavera, nos apetece cambiar y revitalizar nuestros hogares. Qué otra oportunidad tenemos para limpiar un poco nuestro entorno y crear nuevas joyas a partir de viejos libros de los que queremos deshacernos. ¡Hagamos juntos tus nuevas joyas para lucirlas en primavera!

Esto es lo que necesitas para joyería de papel especial (ver foto):

- un par de páginas de un libro o revista antigua (si eliges páginas de colores, tus joyas estarán más en consonancia con la temporada de moda de este año, en la que vuelven los colores fuertes);
- una regla;
- un bolígrafo o un lápiz;
- una o varias perlas o una piedra con la que quieras combinar tu joya;
- un alfiler grueso y un alambre;
- dos clips para pendientes o un pequeño círculo;
- Alicates de bricolaje o similares (con puntas redondeadas y/o aplanadas);
- unas tijeras;
- un palillo o algo tubular con un diámetro no muy grande;
- pegamento de perlas/superpegamento;
- esmalte de uñas transparente.



Instrucciones para realizar un par de pendientes o un colgante para un collar

Paso 1: recorta del papel seis cuadrados grandes de 2,8 x 2,8 cm y seis rectángulos pequeños de 2,8 x 1,9 cm (Fig. 1 y 2) - necesitarás tres cuadrados grandes y tres rectángulos pequeños para cada pendiente, de lo contrario, si quieres hacer un colgante para un collar, solo necesitarás tres figuras grandes y tres pequeñas (Fig. 2).

Paso 2: Utiliza el palillo para enrollar el cuadrado como en la imagen 3. Pega el cuadrado y el lado que estás enrollando en el palillo (Fig. 4). ¡Cuando utilices el rectángulo más pequeño, recuerda enrollar el lado más corto (Fig. 5)! Pega el extremo del rollo bien cerrado. Repite el proceso para todos los cuadrados grandes y pequeños (Fig. 6).

Paso 3: Aplicar esmalte de uñas transparente a cada rollo (Fig. 7). Esto hará que el papel sea más resistente, sellará bien tu rollo y protegerá tus joyas del tiempo y del agua. Consejo Yumiyo: mueve el rollo hacia arriba y hacia abajo en el palillo suavemente, para que no se pegue a los restos de esmalte en el palillo.

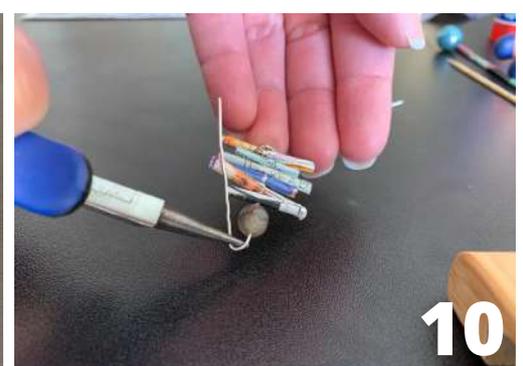
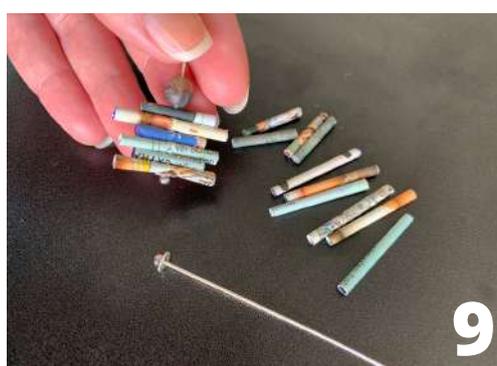
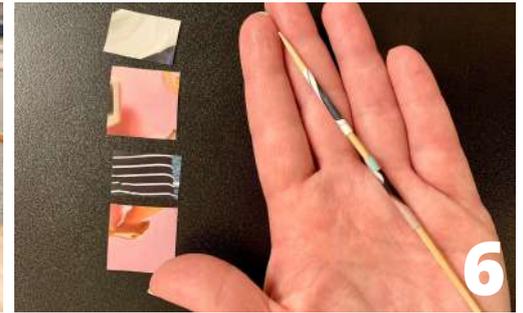
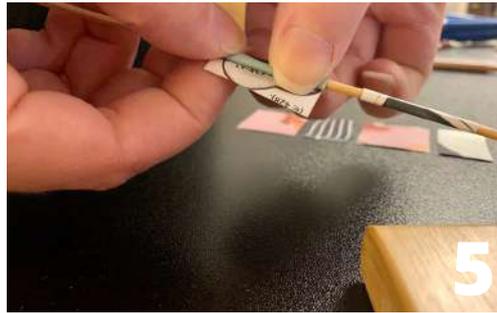
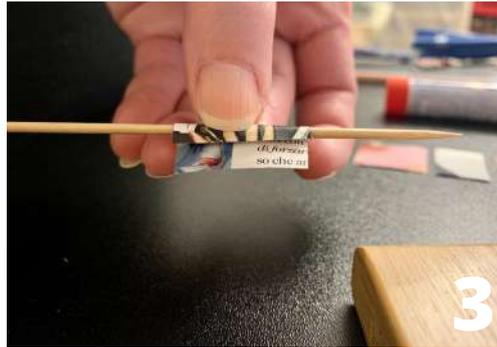
Paso 4: Cuando el glaseado esté seco, retira los rollos del palillo y perfora cada rollo en el centro con el alfiler (Fig. 8).

Paso 5: Ahora puedes enhebrar los rollos en el alambre del pendiente, alternando un rollo más largo (cuadrado grande) con uno más corto (rectángulo pequeño), como en la imagen 9. Consejo Yumiyo: ¡juega con los colores creando una bonita alternancia!

Al final, inserta la cuenta o la piedra de tu elección (Fig. 10). Si vas a hacer pendientes, repite la operación también en el segundo hilo.

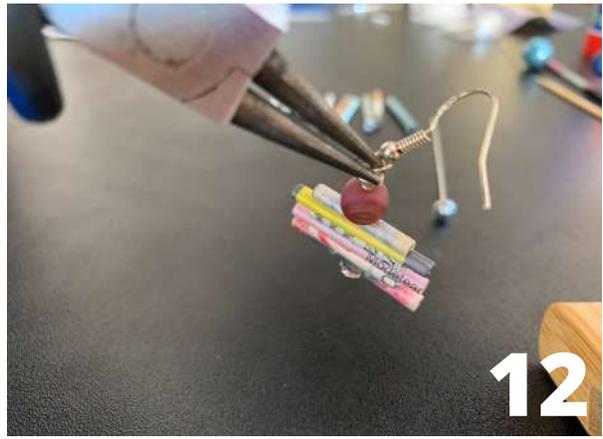
Paso 6: Utiliza los alicates para retorcer el alambre y crear un pequeño bucle que cerrarás al final retorciendo de nuevo el alambre sobre sí mismo (Fig. 11 y 12). Para completar los pendientes, inserta el cierre en el bucle. Para completar el colgante, inserta el aro por el que luego pasará tu collar.

Tu propia pieza de joyería de papel está lista para llevar. Un toque único y ecológico para una temporada llena de color.

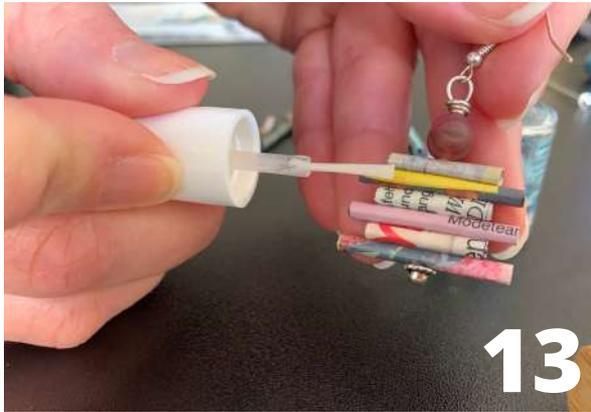




11



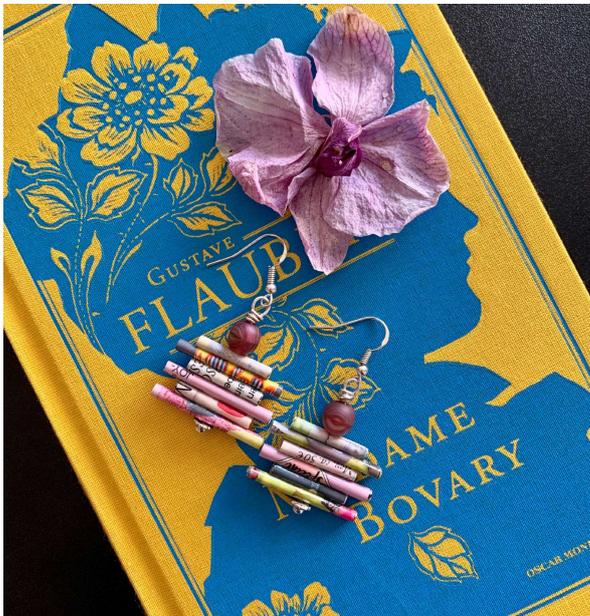
12



13



14



Si quieres ver joyas inusuales y ecológicas, visita la página de Instagram de Yumiyo Creations (@yumiyo creations). ¡Hasta la próxima creación y feliz primavera!



ESPÁRRAGOS en HOJALDRE

GASTRONOMÍA

Delicioso como aperitivo o como segundo plato de verdura. ¡Vamos a ver como se preparan!

Texto de [EnlaCocinaConMarco](#) 
Fotos de [Fiorediz](#) 

DIFICULTAD: fácil
TIEMPO: 25 minutos

INGREDIENTES 4 PERSONAS:

400 g de masa de hojaldre
250 gr de espárragos
100 gr de jamón serrano
100 gr de queso mozzarella
1 Yema
1 cda semillas de ajonjolí
Sal

PREPARACIÓN

Lavamos los espárragos y eliminamos la parte dura de la base. No tenemos que cortar mucho, solamente la parte que nos parece más dura. Pelamos la base de los espárragos con un pelapapas o con un cuchillo bien afilado.

Ponemos a hervir una olla con agua y sal y, cuando llega al hervor, ponemos nuestros espárragos.

Dejamos cocinar durante 3 minutos de manera que no se vuelvan flojos. Retiramos los espárragos y los dejamos secar encima de un papel de cocina.

Estiramos la pasta de hojaldre encima de nuestra mesa de trabajo y cortamos unos cuadrados de pasta grandes 10 cm de largo por 10 cm de ancho. Encima de cada uno ponemos una loncha de queso, una de jamón y 3 espárragos.

Cogemos las dos puntas laterales de la pasta de hojaldre y las doblamos al centro, cerrando el todo.

Ponemos los rollitos de hojaldre y espárragos encima de una bandeja forrada con papel para hornear. En una taza ponemos una yema y pincelamos la pasta de hojaldre. Espolvoreamos con semillas de ajonjolí blancas y negras.

Calentamos el horno a 190 °C durante 15 minutos. Horneamos nuestra bandeja durante unos 10 minutos, hasta cuando la superficie de la pasta de hojaldre esté bien dorada y crujiente.

¿Te gustan los espárragos?

En esta temporada se encuentran muchos espárragos silvestres en Italia. Justo en estos días que estoy escribiendo esta receta he ido a recolectar varios en los campos de olivos del Salento. En BUENGUSTEROS n° 3 de abril del año pasado he escrito varias recetas con espárragos. ¡Te recomiendo ir a verlas porque son deliciosas!

Buena búsqueda de espárragos silvestres a todos.

Marco



HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA



Río de Janeiro



Texto y fotos
de Néstor 
y Carolina 

 VISITA SUS
PÁGINAS

¡Hola a todos!!! Somos nuevamente Caro y Néstor recorriendo los lugares más lindos y probando los más ricos platos.

Hoy te contamos nuestra experiencia en la maravillosa ciudad de Río de Janeiro.

Una vez que llegamos al aeropuerto Galeao, nos tomamos un taxi. Dado que está alejado de la ciudad, les recomiendo contratarlo en las cabinas que están dentro del aeropuerto, más que nada por un tema de seguridad.

Ahora sí, vamos a nuestra maravillosa experiencia.

Bitácora de viaje

Día 1: Hoy nos dedicamos a recorrer las playas cercanas como Copacabana e Ipanema, cada una con una característica diferente, por la mañana fuimos a Copacabana y alquilamos las reposeras con sombrilla, además de esto cuentan con servicio de wifi y como el calor era bastante nos pedimos dos bebidas para arrancar la jornada: un jugo natural de naranja y una caipirinha de maracuyá. Al mediodía nos fuimos a almorzar al CAFÉ DO FORTE, un restobar que está en el

fuerte de Copacabana, un lugar muy lindo, con mucha historia, ideal para probar unos ricos platos y hacer una linda visita a un museo que contiene parte de la historia de este lugar. Aquí probamos una ensalada de vegetales con camarones empanados fritos, un plato excelente, fresco y sabroso como para poder continuar el resto de la tarde. De ahí nos fuimos a pasar el resto del día a Ipanema y a la noche fuimos, por recomendación, a MARINE RESTO donde probé una verdadera delicia: capellets de berenjena con salsa de pollo y nueces. El lugar, aparte de pintoresco y ofrecer alta gastronomía, tiene todos los días show de música jazz y piano. Altamente recomendable.

Día 2: Este día lo reservamos, no para playa, sino para hacer un paseo por toda la ciudad y sus atracciones, recomiendo que lo hagan, NO es un día perdido de playa, al contrario, es un día ganado para todos los sentidos. Arrancamos bien temprano desde el hotel y como primer destino vamos al CRISTO REDENTOR, lleva



bastante tiempo llegar, dado que el camino es muy empinado y hay que ir a baja velocidad. Al llegar, contemplamos una vista única y maravillosa de toda la ciudad, es algo espectacular, imperdible, ¡¡¡único!!! Hay para sacar fotos y videos de todo. Tan grande e inmenso como su fama.

De ahí fuimos a hacer una recorrida con pequeñas escalas en el estadio MARACANA, el SAMBÓDROMO y las afueras de la favela LA ROCHINA donde se filmó la película FAST AND FURIOUS 5 culminado con la ESCALA SELARON que es una imponente escalera en uno de los barrios más populares de la ciudad, la misma está totalmente decorada con cerámicas de todo el mundo, la obra realizada por el artista chileno Selaron. De aquí nos llevaron a comer a un restó del estilo tenedor libre donde se puede comer todo lo que uno desee las veces que queramos, aquí degustamos el famoso asado al sable brasileiro acompañado con una rica cerveza local.

Por último y como gran frutilla del postre fuimos al PAN DE AZÚCAR, son dos morros enclavados en el mar a casi 400 mts de altura, se llega por teleférico y el recorrido se divide en dos tramos, primero fuimos al MORRO de URCA donde se encuentra una reserva ecológica en la que no solamente podemos encontrar una vegetación única sino también muchísimas especies de pájaros, animales y reptiles que la habitan, es un hermoso recorrido para hacer y tomar muchas fotografías. Luego hicimos el segundo tramo y llegamos al Pan de Azúcar... ¡qué lugar hermoso!! Es una vista opuesta al Cristo Redentor ya que vemos la ciudad, no desde los morros, sino desde el mar. Recomiendo que si vienen a Río hagan esta excursión ¡sí o sí!!!

Día 3: Este día amaneció con un sol esplendoroso, así que decidimos ir a conocer la famosa playa de BARRA do TIJUCA, una playa inmensa a la que podemos acceder en auto o sencillamente tomando un colectivo urbano.

Es una playa inmensa en su extensión de arenas bien amarillas que según como refleje el sol, asemejan el color dorado del oro. Es una playa de aguas bien verdes y cristalinas, pero sí, un poco más frías que las de Copacabana, está lleno de paradores y puestos en la playa para quedarse a disfrutar de todo el día ahí. Al llegar, buscamos un lugar para alquilar las sombrillas y sillas y una vez asentados nos pedimos unas cervezas bien frías con unos brochettes de camarones empanados para arrancar la mañana. Luego de pasar unas horas disfrutando del mar y el sol (cosa que nos encanta a ambos), llegó el momento de almorzar y decidimos pedir algo directamente donde estábamos, en la playa.

Solicitamos a los mozos que deambulan por ahí tomando pedidos la PICADA DO MAR, ¡es una bandeja que trae de todo!!! Obvio, todo frito. Tiene camarones empanados, milanesitas de pollo, papas fritas, buñuelos de langostinos, rabas (aros de calamar) y aros de cebolla, era imposible parar de comer cualquiera de las cosas que había en esa bandeja.

Por la tarde, nos volvimos al hotel y luego salimos a cenar a PORTO DAS CARNES una churrasquería típica de Brasil, con gastronomía bien autóctona, con una atención impecable por todo el personal del lugar. Aquí degustamos la picanha asada con un chimichurri agridulce y vegetales salteados. Todo muy rico y a su punto exacto, más que recomendable.



Día 4: Era una visita que queríamos hacer ya desde viajes anteriores, y esta vez nos decidimos a hacerla: Visitar Angra dos Reis, es un complejo de islas que se encuentra a aproximadamente 3 horas de la ciudad de Río, por lo que debimos salir bien temprano. Una vez en la ruta, nos detuvimos en un parador al paso y desayunamos un rico café acompañado con el famosísimo pao de queijo ... ¡lo tienen que probar!!!! Es un panificado que lleva mucho aceite y queso con una textura suave, pero a su vez da una explosión de sabor al paladar. Algo tan sencillo como recomendable.

Luego del largo viaje llegamos al puerto de Angra para tomar el barco que nos oficiara no solo de transporte sino también de paseo. El mismo hace un recorrido por todo el complejo de islas, parando en algunas de ellas. La primera parada fue en la Isla de Jipoia con una playa llena de árboles y frondosa vegetación que dan sombra natural al turista que desea pasar de un lindo día de playa cuidándose del sol. A eso de la media mañana nos volvimos a embarcar y mientras la tripulación se aprestaba a servir el almuerzo que consistía de pollo a la plancha con vegetales salteados, el barco paró en la mitad de la nada y se nos permitió tirarnos al mar ya sea por nuestros propios medios o con chalecos salvavidas y disfrutar de las cálidas aguas de la bahía, así como también alimentar a los peces que se acercaban.

Luego de almorzar, fijamos rumbo a la Isla Grande, la única con población permanente, si bien es muy similar a la anterior este lugar goza con una infraestructura creada para el turismo receptivo. La idea aquí era pasar toda la tarde en la playa y hacer deportes náuticos como paseos en kayak, motosky o paseos

en mini catamaranes a pedal, es una linda experiencia no solo para disfrutar de las cálidas y cristalinas aguas sino también para gozar del inmenso y majestuoso verde que la naturaleza nos regala, la cual nos lleva a un estado de paz mental y armonía únicos.

Por la tarde emprendimos la vuelta, pero teníamos la última parada la Praia do Bomfin, que es una o dos playas dependiendo de la marea, que cuando está en subiente la divide en dos y, en bajante las unifica. Un lugar único para pasear, disfrutar del mar y sacar muchas fotos. Ya en la vuelta aprovechamos la duración del viaje para dormir un poco porque todavía teníamos toda la noche por delante y esta vez habíamos hecho reservaciones en el restó MEE, uno de los lugares por excelencia en la gastronomía Gourmet, excelentemente ambientado, muy buena música agradable a los oídos y unos platos verdaderamente espectaculares, de los mejores que hemos probado en todos nuestros viajes sin lugar a dudas. Como cena nos pedimos carne cocida en cerveza con puré de coliflor y salsa agridulce de teriyaki y naranjas asadas y como postre, un cheesecake de açaí con helado de frambuesa y menta, no hay palabras para describir la explosión de sabor que dejó nuestra experiencia en este lugar.

Luego de unos muy lindos y agitados días nos volvimos para el aeropuerto para retornar a nuestro hogar, sabiendo que Río de Janeiro todavía guarda muchas sorpresas para nosotros ya que es un destino tan grande, hermoso y próspero que hacen falta varias visitas para poder conocerlo y disfrutarlo en su totalidad, Adiós, muchas gracias y ¡hasta pronto a esta hermosa ciudad por su belleza y calidez!!!! *Néstor y Caro*



HUEVOS ESCOCESSES

 GASTRONOMÍA



Un gran clásico italiano revisitado en clave moderna.

Texto de [EnLaCocinaConMarco](#) 
Fotos de [Fiorediz](#) 

DIFICULTAD: media
TIEMPO: 50 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Pasta

- 10 huevos
- 900 g carne de cerdo molida
- 15 g perejil fresco picado
- 2 cdas salvia fresca picada
- 2 cdas pimienta negra molida fresca
- 1 cda azúcar moreno
- 1 cda paprika
- 1 cda mostaza
- 2 cdtas salsa Worcestershire
- 1 cda de sal
- 2 tazas pan rallado
- 1 taza de harina para todo uso

PREPARACIÓN

Ponemos 8 huevos en una olla con agua. Prendemos la hornalla y llevamos a ebullición. Cuando empieza a hervir bajamos el fuego y cocinamos durante 4 minutos y medio.

Enfriamos en agua con hielo. Quitamos la cáscara con delicadeza. Recuerda que la yema es líquida y no se tiene que salir.

Sazonamos la carne con pimienta negra, sal, perejil y salvia picada fresca, el azúcar moreno, la mostaza y la salsa Worcestershire. Amasamos un poco la carne para que coja bien todos los sabores.

Dividimos la masa en 8 bolas de igual tamaño. Para ser más preciso, yo me ayudo con una balanza electrónica.

Aplastamos una bola de carne y colocamos en el centro un huevo pelado y enharinado. Recubrimos con la carne sin dejar un hueco libre. Repetimos con todos los huevos.

Batimos 2 huevos en un bol junto con una pizca de sal y pimienta negra. Pasamos una bola por la harina y quitamos el exceso. Luego pasamos la bola por el huevo batido y, por fin, por el pan rallado. Con las manos presionamos dulcemente la bola de manera que el pan rallado se pegue bien.

TIPS: Si quieres una capa externa bien

crujiente puedes volver a poner la bola dentro del huevo y luego en el pan rallado por segunda vez.

Freímos nuestros huevos escoceses a **180 °C** durante **5-7 minutos** o hasta que estén crujientes y dorados. Secamos el exceso de aceite con papel absorbente de cocina y dejamos enfriar encima de una rejilla.

¡Y buen provecho!

Marco



*** Si quieres una yema dura será suficiente hervir al principio los huevos durante 10 minutos.**



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA

Secretos de un catador



VISITA LA
PÁGINA
DE ROSY

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY



Escrito por:
Rosybel Rojas 
@lavinotecaderosy 
Periodista y Sommelier

Mucha gente se pregunta cómo hacen los catadores para identificar la variedad, la edad y la zona de elaboración de un vino. En la entrega de hoy les voy a hablar sobre algunos secretos prácticos que les pueden servir de ayuda.

Para ello se requiere un conjunto de conocimientos sobre el cultivo de la vid, climas, tipos de suelos, tipos de elaboración de vino y metodología de cata para lograr con éxito esta difícil tarea; sin embargo, no es necesario ser un sumiller para disfrutar y tratar de entender un vino.

Como la mayoría de las cosas en la vida, se requiere de una metodología y de una práctica; pero creo que un aspecto fundamental es el primero de los 7 Principios para pensar que Leonardo Da Vinci ha expresado como la curiosidad, es decir, la curiosidad, el enfrentar la vida como una aventura por el conocimiento continuo. La curiosidad nos lleva a pensar, a buscar e investigar, nos lleva a adquirir conocimiento y éste a su vez nos da criterios para razonar y sacar nuestras propias conclusiones.

Ahora bien, dicho esto, hay algunos secretos que los catadores emplean para "adivinar" todo sobre un vino:

• **El color del vino:** Encontramos una amplia gama de matices que podría comenzar a describir; no obstante, existe un principio básico en cuanto al color de los vinos: **Los blancos con el envejecimiento, se oscurecen y los tintos se aclaran. Los vinos más ácidos aumentan su brillo y esto aplica para tintos y blancos.**

• **El aroma del vino:** El olfato es "el jardín de los sentidos" como diría Max Leglise. Es el sentido más selectivo, pero tiene sus flaquezas, por lo que la recomendación es intentar oler al primer golpe de nariz y re- tener en la mente los aromas que se captan, ya que si se repite muchas veces el olfato se satura y ya no aprecia los mismos olores. Estando atentos podemos reconocer si un vino es joven o envejecido. En el primer caso, todos los **aromas frutales, vegetales y florales que son potentes y frescos, nos hablan de un vino joven; mientras que los aromas caramelizados, pasteleros, lácticos e incluso de bollería nos hablan de los**

aromas secundarios que se producen durante la fermentación alcohólica y maloláctica. Finalmente, **en algunos vinos envejecidos encontramos aromas balsámicos, de madera, de torrefactos o frutos secos** entre otros, que nos hablan del paso por bodega y reducción en botella.

• **Influencia del suelo en el aroma del vino:** Cada vino debería expresar el *terroir* de dónde proviene, eso es lo más emocionante en un vino. De acuerdo con José Peñín (escritor español de vinos y editor de la Guía Peñín) un suelo **granítico-arenoso, dará vinos de aromas limpios** en los que se percibe claramente la variedad. Los terrenos de **gravas o cantos rodados, dan vinos con aromas más terrosos** y recuerdos de rocas sedimentarias y notas a uva madura. Mientras que los **pizarrosos y ricos en minerales, tendrán un toque mineral y torrefacto.**

• **Influencia del clima:** A grandes rasgos se puede decir que en **los climas cálidos las uvas suelen madurar más** y producir más azúcar, por lo que estos vinos suelen ser más alcohólicos y bajos en acidez; por el contrario en **las zonas más frías, la uva tarda mayor tiempo en madurar** conservando mayor acidez y produciendo menos azúcar que en lugares de altas temperaturas, estos vinos son un poco más ácidos y de menor graduación alcohólica.

• **El sabor del vino:** Llega la hora de verificar a través del gusto si nuestra evaluación ha sido acertada. Bien sea el vino joven o maduro, la nariz debe darnos la variedad (la uva). El sabor de los vinos jóvenes debería recordar esos frutos y flores, mientras que en los envejecidos los matices de crianza, con recuerdo a tostados, frutos secos, etc.

Siempre Recuerda que...

- Si el vino es luminoso y brillante, es un vino joven y probablemente con buena acidez.
- Si se mueve denso y espeso en la copa, seguramente se trata de un vino con una buena cantidad de azúcar residual (es decir, dulce) y/o glicerina (alcohol).
- El vino debe ser redondo, armónico y equilibrado, pero sobre todo, debe ser franco.

Rosy





Boršč ucraniano de verduras



VISITA SU FACEBOOK



¡Hola a todos Buengusteros! Estoy orgullosa de presentarles el plato nacional de mi país. En un momento histórico tan difícil el en cual tenemos que defender nuestra libertad e identidad nacional creo que es importante hacerlo también a través de nuestra cultura gastronómica. Lo hago a por medio de esta hermosa revista porque sé que comparte estos ideales.

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 papas medianas
- 1 zanahoria
- 500 g frijoles rojos cocidos
- 500 g remolacha cocida
- 1/2 limón
- 4 cdas crema agria
- 2 cdas aceite vegetal
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Empezamos limpiando todas las verduras. Cortamos las papas en dados, las ponemos en una olla con agua y sal y la llevamos a ebullición.

Mientras tanto, rallamos las zanahorias y la remolacha utilizando los huecos mas gordos de nuestra ralladora.

En una sartén ponemos dos cucharadas

de aceite y freímos las zanahorias durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.

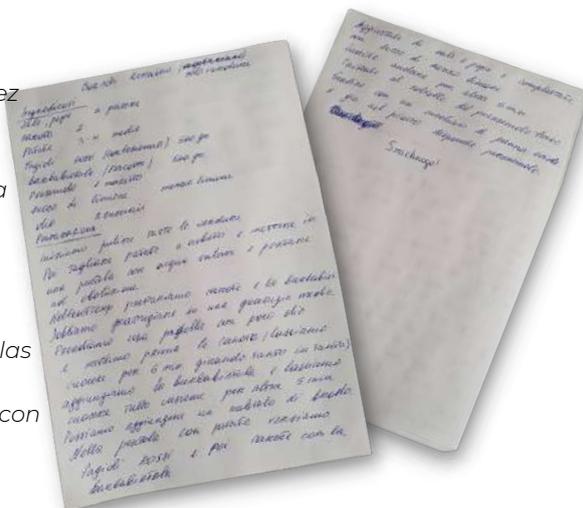
Agregamos la remolacha rallada y la cocinamos, junto con la zanahoria, durante cinco minutos. Añadimos un cucharón de caldo.

En la olla donde se están cocinando las papas, agregamos los frijoles. Agregamos también las zanahorias con la remolacha.

Añadimos sal, pimienta, el jugo de medio limón y dejamos cocinar otros cinco minutos.

Servimos con una cucharada de crema agria en cada plato y espolvoreado con perejil fresco recién triturado.

Tatiana

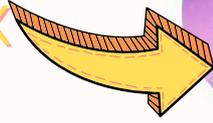


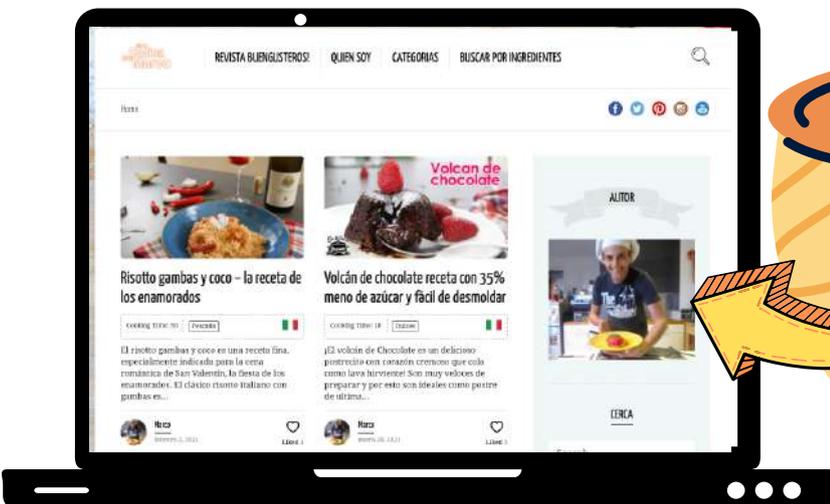


Smachnogo (Buen provecho)

*¿Quieres ser el próximo protagonista de Buengusteros?
Mándame tu receta y fotos a marco@cocinaconmarco.com*

VISITA LA PÁGINA
@NUCE_INK





BUENGUSTEROS

REDACTOR – Renato Podo 

ASISTENTE EDITORIAL – Stefano Nuzzaci

INTERNO – Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER – Iryna Maday

CHEF – EnlaCocinaConMarco 

AUTOR – Marco Giancane

FOTÓGRAFA – Fiorella Díaz @Fiorediz 

CORRECTORA – Rosario Palau

Buengusteros es una revista del Gruppo CucinaConMarco. Ninguna parte de la presente publicación puede ser distribuida, reproducida o publicada otra vez en ninguna forma sin el permiso explícito del autor.

Por más información y contenidos exclusivos visita www.cocinaconmarco.com

Por publicidad y preguntas escribe a CucinaConMarco a:

marco@cocinaconmarco.com

Via Zanoli, 9/3

20161 - Milán

Italia